

## RausZeit Josef Nr. 6 Freitag

Ürsprünglich: RausZeit Josef Freitag (Nr. 232)(Pastor S. Massolle, Beverungen, 19.03.2021)

„Hl. Josef, Bräutigam der Gottesmutter Maria“

In „grün“ oder „orange“ oder „rot“ bzw. in gold sind die Änderungen erkennbar!

### **Vorbereitung / Allg. Einführung:**

Suche Dir einen ruhigen Raum ohne viele Störquellen. Zünde eine Kerze an, die Beobachtung der Flamme kann helfen ruhig zu werden! Oder Du kannst einfach die Augen schließen, um stiller zu werden. Und wisse Dich verbunden mit denen, die auch die „RausZeit – für mich – für uns –“ genießen! Diese 20 Minuten sollen getragen sein von Stille, geprägt von Ruhe, erfüllt mit Frieden im Herzen. Darum darfst Du nur sein und die ganze Zeit genießen. Auch wenn du das **Vater unser** gebetet wird, bitte ich Dich, es langsam zu lesen, statt es auswendig zu sagen, und einfach mal diese Worte mehr zu beachten und wirken zu lassen. Am Ende steht der Segen. Wer möchte kann auch den Rauszeit-Dialog, der hier aufgeführt ist, auch zu anderen Zeiten immer mal wieder zur Hand nehmen und so sich und Gott Zeit gönnen, oder die ganze RausZeit wiederholen. Jede/r kann sich auch nur Teile der RausZeit aussuchen, es muss nicht immer alles meditiert werden, auch kann man aus vergangenen Rauszeiten Elemente übernehmen oder selbstständig andere Psalmen/Texte aussuchen. Über eine Rückmeldung zu diesem Angebot würde ich mich sehr freuen!

**Einstimmung** hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z. B:

**Josef Erwählter - Josefine Weber**

<https://www.youtube.com/watch?v=rklS8rZ-fcw>

**RausZeit-DiaLog** (Stephan Massolle, 2008/09) Zum Nachdenken kann Musik helfen, z.B.

Meditationsmusik (ca. 5 min lang), die Du magst oder z.B.: „O’Neill-Brothers: **Fire in Love**“

[https://www.youtube.com/watch?v=rAzLvfhV\\_Rc](https://www.youtube.com/watch?v=rAzLvfhV_Rc)

Während der Meditation beschäftige Dich mit diesen Fragen und Aussagen, lass Dir Zeit. Vor allem die drei Sätze am Beginn, die dreimal wiederholt werden, sollen dir helfen ruhig zu werden!

Gott, ich komme zu Dir,

hilf mir Dich zu finden und auf meinen Tag mit Liebe und Geduld zurückzublicken. Ich bin mit allen meinen Gedanken hier, ich will sie mit Dir ordnen und anschauen.

**Gott, ich will mit Dir sprechen.**

**Gott, ich will mit Dir sprechen.**

**Gott, ich will mit Dir sprechen.**

**Gott, ich schicke Dir meine Gedanken.**

**Gott, ich schicke Dir meine Gedanken.**

**Gott, ich schicke Dir meine Gedanken.**

**Gott, ich öffne Dir mein Herz.**

**Gott, ich öffne Dir mein Herz.**

**Gott, ich öffne Dir mein Herz.**

Guter Gott hilf mir,  
mich und meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren wahrnehmen zu können. Ich  
bringe Dir, was mich jetzt bewegt und berührt von dem, was ich heute erlebt habe.

Dein liebevoller Blick auf mich erinnert mich daran,  
selbst mit Liebe zurückzublicken:

- wie ich anderen Menschen begegnet bin.
- welche Stellung Du, Gott, für mich hattest.
- wie ich mit mir selbst umgegangen bin.

Ich blicke hin:

- wo ich Ermutigung bemerkt habe.
- wo ich Trost entdeckt habe.
- wo ich Hoffnung er- und gelebt habe.

Ich erinnere mich,

- wo ich Misstrauen gefunden u. gestreut habe.
- wo ich Angst gespürt habe.
- wo ich Entmutigung empfunden habe.

Wie im Gespräch mit einem guten Freund:

- Bringe ich Dir meine Bitten.
- Sage ich Dir meinen Dank.
- Trage ich zu Dir meine Klage.
- Preise ich Dich durch mein Lob.

[vom Hochfest das 1. Evangelium der Auswahltexte für das Fest]  
(Josef tat, was der Engel des Herrn ihm befohlen hatte)

### Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus.

<sup>16</sup>Jakob zeugte den Josef, den Mann Marias;  
von ihr wurde Jesus geboren,  
der der Christus genannt wird.

<sup>18</sup>Mit der Geburt Jesu Christi war es so:  
Maria, seine Mutter, war mit Josef verlobt;

noch bevor sie zusammengekommen waren,  
zeigte sich, dass sie ein Kind erwartete –  
durch das Wirken des Heiligen Geistes.

<sup>19</sup>Josef, ihr Mann, der gerecht war und sie nicht bloßstellen wollte,  
beschloss, sich in aller Stille von ihr zu trennen.

<sup>20</sup>Während er noch darüber nachdachte,  
siehe, da erschien ihm ein Engel des Herrn im Traum  
und sagte: Josef, Sohn Davids,  
fürchte dich nicht, Maria als deine Frau zu dir zu nehmen;  
denn das Kind, das sie erwartet, ist vom Heiligen Geist.

<sup>21</sup>Sie wird einen Sohn gebären;  
ihm sollst du den Namen Jesus geben;  
denn er wird sein Volk von seinen Sünden erlösen.

<sup>24a</sup>Als Josef erwachte,  
tat er, was der Engel des Herrn ihm befohlen hatte.

Evangelium unseres Herrn Jesus Christus.

(Mt 1, 16.18–21.24a)

### **Gebet**

*(Gebet, das am Ende der Verlautbarung: „Apostolischen Schreibens PATRIS des heiligen Vaters Papst Franziskus anlässlich des 150. Jahrestages der Erhebung des Heiligen Josefs zum Schutzpatron der ganzen Kirche“ steht, in der das Josefsjahr ausgerufen wird.)*

Sei begrüßt, du Beschützer des Erlösers und Bräutigam der Jungfrau Maria.

Dir hat Gott seinen Sohn anvertraut, auf dich setzte Maria ihr Vertrauen,  
bei dir ist Christus zum Mann herangewachsen.

O heiliger Josef, erweise dich auch uns als Vater, und führe uns auf unserem Lebensweg.

Erwirke uns Gnade, Barmherzigkeit und Mut, und beschütze uns vor allem Bösen. Amen.

**Meditation-Musik zum Innehalten**, die Du magst oder z.B:

„O’NeillBrothers: *Love always*“

<https://www.youtube.com/watch?v=QTqWCRWrqp8>

Lesen wir das Vater unser:

**Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein Name.  
Dein Reich komme.  
Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.  
Denn dein ist das Reich und die Kraft  
und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.**

### Abschlussgebet:

Allmächtiger Gott,  
gewähre uns deine Gnade.  
Du hast dem hl. Josef auf Erden deinen Sohn anvertraut.  
Lass auch uns unter seinem Schutz geborgen sein.  
Durch seine Fürsprache:  
Segne die Familien,  
heile die Kranken,  
tröste die Einsamen,  
erleuchte die Suchenden,  
erbarme dich der Sterbenden  
und führe uns alle einst  
in die selige Gemeinschaft der Heiligen in deinem Licht.  
Amen.  
(Quelle unbekannt)

### Segen

**Auf die Fürsprache des Hl. Josef erbitten wir den Segen: So komme der Segen auf uns herab, der Segen des freudegebenden, friedenschenkenden und lebensstiftenden Gottes: Der Segens des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.**

**Zum Ausklang: Musik hören: *Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:***

**Wohl denen die da wandeln - wirsingenfuerjesus**

**(Gotteslob Nr. 543)**

[https://www.youtube.com/watch?v=jKFIq\\_nAe6w](https://www.youtube.com/watch?v=jKFIq_nAe6w)